

DC Thema Kinderobesitas



1.1 Inleiding

Je kunt in je werk te maken krijgen met kinderen die te dik zijn, je kunt het ook netter zeggen: 'kinderen die teveel lichaamsvet hebben'.

In dit dc-thema krijg je een korte schets van wat kinderobesitas is, hoe vaak het voor komt, de gevolgen, de oorzaken én wat je er aan kunt doen.

1.2 Wat is kinderobesitas?

Kinderobesitas is net als obesitas bij volwassenen, het hebben van te veel lichaamsvet. Bij volwassenen is het zo dat zij overgewicht hebben wanneer hun Body Mass Index (BMI: gewicht/ lengte²) tussen de 25 en 30 ligt. We spreken van obesitas wanneer deze index hoger dan 30 is. Volwassenen hebben een gezond gewicht wanneer het BMI tussen de 20 en 25 ligt. Bij kinderen gelden echter andere waarden voor BMI; ze verschillen per geslacht en leeftijd.

Leeftijd	Overgewicht		Obesitas	
	BMI meisjes	BMI jongens	BMI meisjes	BMI jongens
2	18,02		18,41	
3	17,56	17,89	19,36	19,57
4	17,28	17,55	19,15	19,29
5	17,15	17,42	19,17	19,30
6	17,34	17,55	19,65	19,78
7	17,75	17,92	20,51	20,63
8	18,35	18,44	21,57	21,60
9	19,07	19,10	22,81	22,77
10	19,86	19,84	24,11	20,00
11	20,74	20,55	25,42	25,10
12	21,68	21,22	26,67	26,02

1.3 Hoe vaak komt kinderobesitas voor in Nederland?

Op dit moment heeft 13% van de kinderen tussen 5 en 16 jaar in Nederland overgewicht. Daarvan heeft 7% kinderobesitas. Dit betekent dus dat ongeveer 1 op 8 Nederlandse kinderen te zwaar is. Overgewicht bij kinderen steeg in de afgelopen 25 jaar met 50%. Verwacht wordt dat er steeds meer kinderen overgewicht zullen ontwikkelen.

1.4 Wat zijn de gevolgen van kinderobesitas?

De gevolgen van kinderobesitas kunnen zowel lichamelijk (orthopedische klachten, hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, verhoogd risico op diabetes, ademhalingsproblemen tijdens de slaap, obesitas als volwassene, enz.) als psychologisch (lage zelfwaardering, negatief zelfbeeld, depressieve symptomen, stigmatisatie, discriminatie, leerproblemen, enz.) zijn.

1.5 Wat zijn de oorzaken van obesitas?

Obesitas heeft verschillende oorzaken, maar simpel gezegd ontstaat obesitas door een (langdurige) onevenwichtigheid tussen energie-inname en energieverbruik.



1.6 Wat kunnen we aan kinderobesitas doen?

Het is erg belangrijk om obesitas al op jonge leeftijd aan te pakken. Voor volwassenen met obesitas is er namelijk nog geen effectieve behandeling. Kinderen hebben nog minder vastgeroeste gedragspatronen, waardoor deze dus makkelijker te veranderen zijn. Tot slot hoeven kinderen geen absoluut gewicht kwijt te raken om slanker te worden. Door lengtegroei, en het constant houden van gewicht vermindert de obesitas. Voor kinderen met obesitas is bewezen dat gedragstherapie, gericht op het veranderen van eet- en beweegpatroon, het beste resultaat geeft. Daarnaast is de betrokkenheid van ouders erg belangrijk in de behandeling.

Met apenbal obesitas te lijf

(De Volkskrant 20 december 2012)



Ouderwetse spelletjes brengen rennende en zwetende kinderen terug in het Gelderse straatbeeld. En het helpt verrassend goed tegen overgewicht. Met krijt is op het schoolplein een doolhofje getekend. Lianne heeft klasgenoot Elise een blinddoek voorgebonden en leidt haar nu met instructies naar het einde. 'Ik hou van spelletjes', zegt het meisje ernstig. 'Dat is veel gezonder dan voor de tv zitten.' Haar favoriet? Springen in de cirkel. Doet ze thuis ook graag. Met spelletjes uit grootmoeders tijd obesitas tegengaan bij kinderen? De Gelderse Sport Federatie doet het. Ze boekt sinds vier jaar veelbelovende resultaten in het terugdringen van overgewicht, vooral ook door scholen te bewegen frisdrank in de ban te doen.

Uit onderzoek van TNO blijkt dat onder vijfduizend leerlingen in Gelderland overgewicht is afgenomen van 17 procent in 2007 tot 13 procent in 2012. Ook het obesitascijfer daalde: van 3,3 naar 1,5 procent. Onder het wakend oog van bewegingsconsulent Daan Henningheim rennen op het schoolplein van basisschool De Ark in Doesburg vijf jongens met hockeysticks om oranje pionnen, een bal voor zich uit schuivend. Hun gezichten staan gespannen. Op het plein heeft Henningheim een parcours uitgezet, waar groepjes schoolkinderen een halfuurtje gebruik van maken – buiten de middagpauze.

Want het lijkt misschien de normaalste zaak van de wereld, spelende en rennende kinderen die af en toe een radslag maken, maar dat is het in Nederland al lang niet meer. Als kinderen eenmaal te zwaar zijn, is het moeilijk een gewichtsafname te bewerkstelligen. Met de kinderen in Gelderland is dat niet anders. De Gelderse Sport Federatie bedacht daarom vier jaar geleden met ondersteuning van de provincie, het Rijk en Fonds NutsOhra, de methode B-Fit.

Ouders en scholen kregen het verzoek te participeren: de kinderen werden gemotiveerd om geen frisdrank meer te drinken (dus ook geen ranja en sap) en geen ongezonde tussendoortjes of traktaties te nuttigen. De resultaten verrassen projectleider Ilse Thijssen: zij had erop gehoopt dat de vijfduizend leerlingen in ieder geval niet in gewicht waren toegenomen. Maar de afname die gerealiseerd werd, was onverwacht.

Met zes collega's bezoekt Daan Henningheim scholen in de provincie. 'Het is de bedoeling dat ik na drie jaar onmisbaar ben', vertelt hij. 'Wij verstrekken een map met speelkaarten, geven voorlichting over voeding en bieden leerlingen een keur aan spelletjes. Het is de bedoeling dat kinderen die ook buiten schooltijd doen. Op hun beurt leggen de kinderen die spelletjes tijdens de ouderavond weer aan hun ouders uit. En die zijn er ook enthousiast over: eitje leggen, heksenketen en apenbal deden ze vroeger zelf ook.' De Ark is nu een fruitschool. Juf Noortje vult aan: 'We bewegen ook na elk lesblok. Dan doen we even een dansje.'